KEFIR THỰC PHẨM CHO CUỘC SỐNG

Cách đây hàng nghìn năm Kefir được dùng như một sản phẩm chữa bệnh. Đây là một phức hệ Vi sinh vật có lợi trong đó chủ yếu là vi khuẩn sinh acid lactic và nấm men. Dân miền núi Caucasus (Liên xô cũ) đã sử dụng Kefir như một sản phẩm của thần linh, họ dùng Kefir từ trẻ nhỏ cho đến các cụ già, Kefir theo họ suốt đời và tuổi thọ dân trong vùng rất cao thậm chí lên đến hơn trăm tuổi.

CÔNG DỤNG :

Nấm sữa Tây Tạng là một sinh vật sống, ăn sữa tươi và sản sinh ra một loại men rất có lợi cho cơ thể. Sữa nấm có tác dụng tăng cường hệ thống miễn dịch cho cơ thể, phục hồi những chức năng bị yếu.

Sữa tươi được ủ ấm, lên men từ nấm Kefir. Nấm Kefir được hình thành do sự cộng sinh của ít nhất 6 lọai vi sinh, làm thay đổi sữa trong vòng 24 giờ và tạo nên lọai men vi sinh mang đặc tính riêng biệt của nó. Kefir có những tác dụng tốt cho sức khỏe :

+ Ức chế vi trùng gây bệnh đường ruột (vi khuẩn gây ung thối và

gây bệnh ở ruột già), giúp ổn định vi khuẩn đường ruột, điều hòa tiêu hóa, vừa chống tiêu chảy, vừa chống táo bón..

+ Đường Lactose của sữa được thủy phân thành acid lactic nên tránh được tình trạng bất dung nạp đường Lactose của sữa cho những người chưa có khả năng thích ứng với sữa.

+ Kích thích hệ thống miễn dịch giúp tạo kháng thể chống lại các khối u và ung thư.

+ Giảm cholesterol trong máu

+ Giảm stress, bớt căng thẳng giúp tăng tuổi thọ.

Bạn nên sử dụng sữa chua Kefir vào giữa buổi sáng và giữa buổi chiều, mỗi lần từ 1 – 2 hũ.

Thành phần dinh dưỡng của 1 hũ sữa chua Kefir 100g cung cấp khỏang :

+ Đạm 3,2g % + Béo : 3,5g % + Hydrat carbon : 5g % + Calo : 64,3 Kcal

Đối với dân miền núi Caucasus thuộc xứ SoViet Georgia, nấm Kefir được dùng để phòng và trị bệnh hơn ngàn năm qua . Kefir được xem là món quà tuyệt hảo mà Thượng Đế đã ban cho loài người . Nấm Kefir được xác nhận có khả năng kháng sinh, diệt khuẩn và trị độc, nhờ đó mà người dân Caucasus có một đới sống khoẻ mạnh và lâu dài .

Nấm sữa Tây Tạng đặc biệt tốt đối với người già, trẻ nhỏ, phụ nữ có thai và người bị bệnh, ngoài ra người khỏe mạnh vẫn có thể dùng nấm sữa như một loại thức ăn rất ngon miệng và làm cho cơ thể luôn khỏe mạnh, đối với phụ nữ còn có tác dụng làm da dẻ mịn màng và hồng hào.

CÁCH NUÔI VÀ BẢO QUẢN :

1.Dụng cụ để nuôi và lọc sữa : 1 lọ nhựa không nắp 1 rá nhựa mắt nhỏ 1 thìa nhựa 1 miếng vải màn sạch Sữa tươi không đường loại túi 200gr

* Lưu ý: Con nấm rất kỵ với kim loại nên tất cả đồ dùng để ngâm và lọc sữa phải là đồ nhựa hoặc thủy tinh, sứ...Nếu dùng đồ kim loại thì con nấm sẽ bị chết.

2. Cách nuôi và lọc sữa : Cho con nấm vào lọ nhựa sạch, đổ 1 túi sữa tươi không đường vào ngâm, lấy miếng vải màn đậy lên miệng lọ, dùng dây chun cột lại để tránh bụi và côn trùng có hại

bay vào. Để lọ nấm sữa ở nơi thoáng mát, nhiệt độ trung bình. Nấm sữa bảo quản tốt thì sau khi ngâm sẽ sánh đặc, có màu trắng ngà, hoặc có thể đóng 1 lớp váng màu vàng nhạt trên bề mặt, nhưng mùi vẫn thơm ngậy.
Sau 24 tiếng, đem lọ nấm sữa ra đổ qua rá nhựa cho sữa chảy qua rá lọc xuống 1 cái bát hứng bên dưới. Dùng thìa nhựa đảo nhẹ cho sữa chảy hết xuống. Phần sữa chảy xuống dưới chính là sản phẩm của nấm sữa, đem sữa đó pha thêm đường tùy theo khẩu vị để ăn cho ngon miệng. Mùi vị của sữa nấm thơm và ngậy như sữa chua. Phần con nấm còn lại trên rá lọc dùng nước đun sôi để nguội rửa sạch và lại cho vào lọ nhựa (đã được rửa sạch) và tiếp tục quá trình nuôi như trước. * Lưu ý : mỗi ngày phải lọc sữa một lần vì con nấm chỉ ăn chỗ sữa ngâm đó trong vòng 24 tiếng là hết. Nếu để quên không lọc thì nấm sẽ bị chết.

Tặng bạn bài này về kefir trong tạp chí chuyên môn của Hội hoá học:

Vi khuẩn trong sữa có chứa cồn 07/11/2006 Vi khuẩn có ích trong thực phẩm chế biến từ sữa có chứa cồn giúp chống các bệnh do dị ứng thực phẩm gây nên. Cho trẻ sơ sinh uống sữa có chứa cồn giúp chống lại nhiều bệnh do bị dị ứng thực phẩm gây ra. Kefir, một loại thức uống lên men cổ điển, được tiêu thụ ở Đông Âu như một dạng thực phẩm dinh dưỡng, dễ tiêu hóa nên thường dùng để

cai sữa cho em bé.
Trẻ em dưới 3 tuổi dễ mắc các bệnh dị ứng thực phẩm thường gặp và ở tỷ lệ đặc biệt cao, trong đó khoảng 5-8% trẻ sơ sinh có nguy cơ bệnh này. Hiện nay phương pháp điều trị duy nhất là tránh dùng các thực phẩm không rõ nguồn gốc.
Các vi khuẩn có ích trong sữa chua kefir có thể giúp ngăn chặn các bệnh do dị ứng thực phẩm, tuyên bố này trong các bản báo cáo của Lisa Richards trong lĩnh vực Hóa học và Công Nghiệp - Chemistry & Industry của tạp chí SCI phát hành 2 tuần 1 lần.
Nghiên cứu gần đây đăng tải trên báo SCI [vào ngày thứ hai, 16 tháng 10 năm (DOI 10.1002/jsfa2469)] trong lĩnh vực Khoa Học Lương Thực và Thực Phẩm cho thấy sữa ức chế chất kháng thể gây bệnh dị ứng Immunoglobulin E (IgE). IgE liên quan đến khả năng miễn dịch của cơ thể kháng lại các chất gây hại cho cơ thể. Tuy nhiên, trong số các chất gây dị ứng, IgE cũng có thể hoạt hóa các tế bào sản xuất ra histamine , một hoá chất gây nên các bệnh do dị ứng, như làm viêm và co khít các đường khí quản hô hấp.
Nhóm khoa học của Ji-Ruei Liu ở Đại Học Quốc Gia Formosa, tỉnh Yunlin, Đài Loan, đã cho các con chuột thí nghiệm dùng các thức uống có chứa sữa, và nhận thấy 3 tuần sau, chất IgE ovalbumin (OVA) giảm gấp 3 lần. Ovalbumin là một protein gây dị ứng ở đa số trẻ em và có trong lòng trắng trứng. Kefir cũng được xem là ngăn ngừa các chất kháng nguyên thực phẩm hấp thu

vào ruột.

Liu tin rằng đồ uống chứa sữa có nhiều hứa hẹn trong việc ngăn ngừa các bệnh do dị ứng. Ông nói: “Trong tương lai, chúng ta có thể tách được nhiều chất (như các loại vi khuẩn hay các peptide sinh hóa) từ sữa lên men kefir và dùng chúng trong dược phẩm”.

Trong những bài về lĩnh vực Hóa học và Công nghiệp cũng cho biết công ty Rigest của Anh đang tìm kiếm các cộng tác viên để phát triển hệ thống vệ sinh không khí sử dụng một loại enzym hiện diện tự nhiên trong nước mắt của con người. Enzym Lactoperoxidase tấn công và tiêu hủy vi trùng như vi rút cúm và vi khuẩn gây bệnh MRSA. Hệ thống này có thể dùng vệ sinh làm sạch không khí trên máy bay và những khu vực có nguồn bệnh trong bệnh viện.

Thông tin thêm về nấm Kefir
CÔNG DỤNG, CÁCH NUÔI VÀ BẢO QUẢN NẤM SỮA TÂY TẠNG



CÔNG DỤNG : Nấm sữa Tây Tạng là một sinh vật sống, ăn sữa tươi và sản sinh ra một loại men rất có lợi cho cơ thể. Sữa nấm có tác dụng tăng cường hệ thống miễn dịch cho cơ thể, phục hồi những chức năng bị yếu. Bản thân sữa nấm không làm cho người ăn béo lên, mà nó chỉ làm tăng sức đề kháng của cơ thể, giúp cho cơ thể chống lại được những bệnh tật xâm nhập, từ đó sẽ ăn uống ngon miệng và ngủ tốt. Cụ thể những loại bệnh như bệnh về đường tiêu hóa, tim mạch, huyết áp, xương khớp… nếu ăn sữa nấm trong thời gian dài thì sẽ khắc phục cơ bản, thậm chí có thể hoàn toàn khỏi bệnh. Nấm sữa Tây Tạng đặc biệt tốt đối với người già, trẻ nhỏ, phụ nữ có thai và người bị bệnh, ngoài ra người khỏe mạnh vẫn có thể dùng nấm sữa như một loại thức ăn rất ngon miệng và làm cho cơ thể luôn khỏe mạnh, đối với phụ nữ còn có tác dụng làm da dẻ mịn màng và hồng hào. Chỉ lưu ý một điều là người khỏe mạnh bình thường khi ăn nấm sữa nên điều tiết chế độ ăn uống cho hợp lý để tránh béo phì.

CÁCH NUÔI VÀ BẢO QUẢN : 1.Dụng cụ để nuôi và lọc sữa : 1 lọ nhựa không nắp 1 rá nhựa mắt nhỏ 1 thìa

nhựa 1 miếng vải màn sạch Sữa tươi không đường loại túi 200gr * Lưu ý: Con nấm rất kỵ với kim loại nên tất cả đồ dùng để ngâm và lọc sữa phải là đồ nhựa hoặc thủy tinh, sứ...Nếu dùng đồ kim loại thì con nấm sẽ bị chết. 2. Cách nuôi và lọc sữa : Cho con nấm vào lọ nhựa sạch, đổ 1 túi sữa tươi không đường vào ngâm, lấy miếng vải màn đậy lên miệng lọ, dùng dây chun cột lại để tránh bụi và côn trùng có hại bay vào. Để lọ nấm sữa ở nơi thoáng mát, nhiệt độ trung bình. Nấm sữa bảo quản tốt thì sau khi ngâm sẽ sánh đặc, có màu trắng ngà, hoặc có thể đóng 1 lớp váng màu vàng nhạt trên bề mặt, nhưng mùi vẫn thơm ngậy. Sau 24 tiếng, đem lọ nấm sữa ra đổ qua rá nhựa cho sữa chảy qua rá lọc xuống 1 cái bát hứng bên dưới. Dùng thìa nhựa đảo nhẹ cho sữa chảy hết xuống. Phần sữa chảy xuống dưới chính là sản phẩm của nấm sữa, đem sữa đó pha thêm đường tùy theo khẩu vị để ăn cho ngon miệng. Mùi vị của sữa nấm thơm và ngậy như sữa chua. Phần con nấm còn lại trên rá lọc dùng nước đun sôi để nguội rửa sạch và lại cho vào lọ nhựa (đã được rửa sạch) và tiếp tục quá trình nuôi như trước. * Lưu ý : mỗi ngày phải lọc sữa một lần vì con nấm chỉ ăn chỗ sữa ngâm đó tối đa trong vòng 24 tiếng là hết. Nếu để quên không lọc thì nấm sẽ chết.

Bài này về kefir trong tạp chí chuyên môn của Hội hoá học:
Vi khuẩn trong sữa có chứa cồn 07/11/2006 Vi khuẩn có ích trong thực phẩm chế biến từ sữa có chứa cồn giúp chống các bệnh do dị ứng thực phẩm gây nên. Cho trẻ sơ sinh uống sữa có chứa cồn giúp chống lại nhiều bệnh do bị dị ứng thực phẩm gây ra. Kefir, một loại thức uống lên men cổ điển, được tiêu thụ ở Đông Âu như một dạng thực phẩm dinh dưỡng, dễ tiêu hóa nên thường dùng để cai sữa cho em bé.
Trẻ em dưới 3 tuổi dễ mắc các bệnh dị ứng thực phẩm thường gặp và ở tỷ lệ đặc biệt cao, trong đó khoảng 5-8% trẻ sơ sinh có nguy cơ bệnh này. Hiện nay phương pháp điều trị duy nhất là tránh dùng các thực phẩm không rõ nguồn gốc.
Các vi khuẩn có ích trong sữa chua kefir có thể giúp ngăn chặn các bệnh do dị ứng thực phẩm, tuyên bố này trong các bản báo cáo của Lisa Richards trong lĩnh vực Hóa học và Công Nghiệp - Chemistry & Industry của tạp chí SCI phát hành 2 tuần 1 lần.
Nghiên cứu gần đây đăng tải trên báo SCI [vào ngày thứ hai, 16 tháng 10 năm 2002/jsfa2469)] trong lĩnh vực Khoa Học Lương Thực và Thực Phẩm cho thấy sữa ức chế chất kháng thể gây bệnh dị ứng Immunoglobulin E (IgE). IgE liên quan đến khả năng miễn dịch của cơ thể kháng lại các chất gây hại cho cơ thể. Tuy nhiên, trong số các chất gây dị ứng, IgE cũng có thể hoạt hóa các tế bào sản xuất ra histamine , một hoá chất gây nên các bệnh do dị ứng, như làm viêm và co khít các đường khí quản hô hấp.
Nhóm khoa học của Ji-Ruei Liu ở Đại Học Quốc Gia Formosa, tỉnh Yunlin, Đài Loan, đã cho các con chuột thí nghiệm dùng các thức uống có chứa sữa, và nhận thấy 3 tuần sau, chất IgE ovalbumin (OVA) giảm gấp 3 lần. Ovalbumin là một protein gây dị ứng ở đa số trẻ em và có trong lòng trắng trứng. Kefir cũng được xem là ngăn ngừa các chất kháng nguyên thực phẩm hấp thu vào ruột.
Liu tin rằng đồ uống chứa sữa có nhiều hứa hẹn trong việc ngăn ngừa các bệnh do dị ứng. Ông nói: “Trong tương lai, chúng ta có thể tách được nhiều chất (như các loại vi khuẩn hay các peptide sinh hóa) từ sữa lên men kefir và dùng chúng trong dược phẩm”.
Trong những bài về lĩnh vực Hóa học và Công nghiệp cũng cho biết công ty Rigest của Anh đang tìm kiếm các cộng tác viên để phát triển hệ thống vệ sinh không khí sử dụng một loại enzym hiện diện tự nhiên trong nước mắt của con người. Enzym Lactoperoxidase tấn công và tiêu hủy vi trùng như vi rút cúm và vi khuẩn gây bệnh MRSA. Hệ thống này có thể dùng vệ sinh làm sạch không khí trên máy bay và những khu vực có nguồn bệnh trong bệnh viện.
Quỳnh Thi dịch hoahocvietnam.com
các mẹ có thể xin **miễn phí** nấm kefir tại Q3.hcm: Chị Lan:0988479998.
ở Q Thủ Đức: tuyến: 01696667571
hoặc nếu không xin ở đâu được thì liên hệ mua: khánh: 01667.868833 (Q3)
Nấm KEFIR

(thuốc chửa bệnh thiên nhiên)

Loại nấm này xuất phát từ nguồn nuôi trồng của các thầy tu ấn độ-tây tạng, nó điều hoà cơ thể của người nhiễm bệnh chửa các bệnh về tim tuần hoàn, hệ thống mạch và chứng ứ huyết, chửa các bệnh về gan, lá lách, tuỷ tạng, các bệnh về đường hô hấp, làm tiêu các sán mật và thận. Chửa các bệnh về đường tiểu, đường tiêu hoá, các khối U ở bao tử và đoạn đầu ở ruột non. Nấm KIFIR có khả năng sinh sản các chất khang sinh và chửa các viêm nhiễm, hạ thấp và điều hoà huyết áp, năn chăn phát triển của các tế bào ung thư, chóng suy nhược và mệt mỏi làm chậm lảo hoá của các mô tế bào, chứa đựng các vitamin cho sự cân bằng cơ thể.

loại nấm này được mang đến từ balan Loại nấm này được mang đến từ ba lan bỡi một giáo sư của bệnh viện Clivice Giáo sư đã ở 6 năm ở ấn độ khi bị bệnh nặng (ung thư gan) ở đó ông đã được chửa trị hoàn toàn bằng nâm KEFIR của các thầy tu. khi về balan ông mang hteo loại nấm này để truyền bá sử dụng.

Nấm Kefir là một loại vi khuẩn do tác động làm thay đổi sửa trong vòng 24 giờ tuy nhiên có thể lâu đến

48giờ (tối đa) dùng để chửa tiêu chảy nặng.

Những người dân ở vùng Causause quê hương của nấm Kefir sản xuất loại nấm này của nhiều loại súc vật và nuôi cấy vi khuẩn cùng với men kết hợp với nhau thành những hạt nhỏ hình dáng của bông Chouxfleur. như vậy người dân ở đây sử dụng nấm từ thủa ấu thơ. họ không hề bị ung thư và các bệnh lao , bao tử.V.v... tuổi tho95 của họ đạt trung bình là 110 tuổi CAUCASE là vùng duy nhất trên thế giới mà con người có thể đạt được một sức khoẻ ở độ tuổi như thế.

Người ta có thể tìm thấy nấm Kefir ở dạng tinh khiết (không có pha lẫn hoặc pha trọn như đối với yaourt) nhưng có chứa các vỉ mô đặc trung sau:

- Streptoccus vremoris

- Streptoccus disccty lactis

- Loconostoc anstreticurs (Stretoccus kefir)

- Degenorsycus frugilis (Tarula kefir)

Giáo sư Mokokova đã lưu ý và cống hiến đời mình cho việc nghiên cứu nấm Kefir , các bác sĩ đã xác định hiệu quả này trước chiến TRANH > Ông đả chửa lành bệnh về đường hô hấp, đau bao tử, viêm cấp đừng ruột V.v... hơn nữa Kefir là một loại thức ăn nhiều dinh dưởng và đầy đủ như ta cấy nấm , đây là một cân đối và thứ cần thiết cho các tế bào của cơ thể, nâM! kefiir chứa một số lượng lớn các vi khuẩn của sữ có đặc tính rất vững chắc chống các vi trùng có khả năng gây thối rữa hoặc gây bệnh. Chỉ số Calor của nấm Kerfir dao động tuỳ theo thành phần sữa và cách cấy nấm; Nấm Kefir từ sữa bò có 2% chất béo cho 55 calor/10mg, từ sữa nguyên chất là 37.5 calor và từ sữa bốc hơi là 37 calor.

Như vậy :

· Nấm Kefir có thành phần đầy đủ cho các em bé vì nó là thức ăn m,au tiêu, nhiều dinh dưỡng. Đối với các bà mẹ tương lai thường khó tiêu thụ các thức ăn, hay nôn sữa và các vấn đề tiêu hoá- Trong kho dinh dưỡng Nhi, Nấm Kefir có thể sử dụng ngang hang với sữa mẹ.

· Đối với những người cao tuổi hoặc những người bị bệnh tiêu hoá, dịch đường ruột bị phá huỷ bởi các loại thuốc kháng sinh thì Nâm Kefir là một chất bổ dưỡng lý tưởng.

· Đ ối với những người ít vận động, suốt ngày ngồi ở nhà, thì Nấm Kefir sẽ giúp họ là một nguồn thức ăn cân đối, dễ hấp thụ .

· Cần chú ý rằng, Nâm Kefir không phải là một loại thuốc mà là một loại thực phẩm bổ dưỡng có khả năng thẩm thấu trực tiếp từ bao tử vào máu , trong khgi các thức ăn khác phải qua dường tiêu hoá, vì vậy sử dụng nó không bị một phản ứng phụ nào, có thể dung Nâm với trái cây bằng cách xay trộn thành một thức uống ngon- nếu có điều kiện nên dung Nâm hang ngày vào buổi sáng và buổi chiều sau bữa ăn chính.

· Một số ứng dụng trong việc chữa bệnh bằng Nâm Kefir:

- Khối u nối uống 2 lần x 1/2 lít/ ngày (sang- chiều sau bữa ăn)

- Khối u ở bao tử uống 3 lần x 1/ 2 lít/ ngày (sang -chiều sau bữa ăn)

- Hen suyễn uống 2 lần x 1/2 lít/ ngày (sang - chiều sau bữa ăn) uống lâu dài

- Viêm nhiễm bang quang (như trên)

- Viêm phổi (như trên)

- Tiêu chảy, tiêu chảy nặng: những ngày đầu uống 2 lần x 1/2 lít/ ngày loại nấm Kefir được nuôi trong 48 giờ, sau một tuần uống Nấm Kefir loại nuôi trong 24 giờ.

CÁCH THỨC LÀM NẤM KEFIR (NUÔI)

1/ Dụng cụ: (tất cả dụng cụ làm Nấm Kefir đều không được có chất kim loại nào!)

- 1 bình thuỷ tinh (hoặc nhựa) dung tích từ 1 – 2 lít

- 1 rá nhựa loại nhỏ (khoảng 20cm)

- 1 muỗng nhựa

- 1 bát (tô) sứ hoặc thuỷ tinh

2/ Cách làm:

Sử dụng sữa trong chai hoặc sữa tươi nhưng không được sử dụng sữa trong hộp vì hộp có một lớp nhôm mỏng.

Cho mỗi 2 muỗng cà phê nấm trong một bình đựng thật sạch và đỗ vào 1 xị sữa trộn đều bằng muỗng nhựa, lấy vải thưa đậy bình (không đậy bằng nắp kín) và để vậy trong 24 giờ ở nhiệt độ trong phòng bình thường.

Sauk hi lọc xong, rửa Nân nhiều lần bằng nước sạch và mát cho đến khi nước trong suốt và Nấm có màu trắng như cơm, vẫy nấm thật khô, xong cho vào bình thuỷ tinh hoặc nhựa đã rửa thật sạch, sau đó cho sữa tươi vào, đậy bình lại bằng vải thưa, 24 giờ sau lại sử dụng tiếp.

Ghi chú:

Nếu loại nấm này không được sự săn sóc cần thiết, nó sẽ mất đi các đặc tính dinh dưỡng, dược tính và khả năng chữa bệnh. Khi nấm ngã sang màu vàng là dấu hiệu toái hoá và sẽ chết sau đó. Vì vậy cần phải chăn sóc nấm Kefir như đối với một đứa trẻ, vì nó cần rất nhiều sữa. trong trường hợp vì một lý do nào đó ta ngưng uống kefir (vì hết sữa tươi, vì phải tạm vắng nhà) , thì để giử nấm khỏi hư(chết) lập tức cho NẤm vào tủ lạnh để làm ngưng sự len men. Khi sữ dụng trở lại đưa nấm ra môi trường bên ngoài một thời gian để Nấm trở về nhiệt độ bình thường, lọc bỏ sữa rữa nấm sạch, vẫy thật khô cho vào bình thuỷ tinh rồi bỏ sữa tươi vào theo quy định như trên nếu rũi ro để Nấm len men quá độ vá có vị không thơm ngon cần đổ bỏ sữa, rữa Nấm và làm lại bình thường. nên nhớ rằng, nấm sẽ tăng gấp đôi số lượng trong vòng hai đến ba tuần nuôi và sữ dụng Nấm lien tục, lúc đó phỉa ci nó ra, một nữa tăng them đó nếu chưa có nhu cầu sữ dụng thì cất giữ trong tủ lạnh(chú ý cho một luợng sữa tươi pohủ kiúnh nấm trước khi đưa vào tủ lạnh). đừng bao giờ bỏ phí nấm vì nó rất quý và hiếm, bạn bè than hữu sẽ cảm ơn bạn nếu bạn giới thiệu cung cấp con giống Nấm kefir này và hướng dẫn cho họ cáh s

Sự lên men lactic được sử dụng rộng rãi trong việc chế biến sữa thành các loại sản phẩm như sữa chua, yaourt, fomai... vừa tăng giá trị dinh dưỡng, vừa có tính chất chữa bệnh đường ruột giúp ta ăn ngon miệng, dễ tiêu hóa mà còn có tác dụng bảo quản lâu hơn sữa tươi.

Lên men lactic là quá trình chuyển hóa đường thành acid lactic nhờ vi sinh vật trong điều kiện yếm khí. Sự lên men lactic đã được biết và ứng dụng từ lâu đời trong dân gian như lên men chua rau quả, làm sữa chua, sữa đông.

Trong quá trình lên men lactoza, nhiều chủng vi khuẩn không chỉ sản sinh ra acid lactic mà còn cho hàng loạt các sản phẩm khác như các acid hữu cơ (axetic, propionic, suxinic...), rượu, este, CO_2... Dựa vào các sản phẩm của quá trình lên men mà người ta chia thành 2 dạng lên men: (bảng).

w Lên men lactic đồng hình.

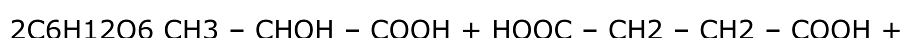
$C_6H_{12}O_6$ $2CH_3 – CHOH – COOH$ + 94 Kcal



Glucoza acid lactic

w Lên men lactic dị hình.

$2C_6H_{12}O_6$ $CH_3 – CHOH – COOH + HOOC – CH_2 – CH_2 – COOH$ +



Glucoza acid lactic acid xucsinic

$CH_3 – COOH + CH_3 – CH_2OH + CO_2 + H_2$



acid axetic rượu êtylic

Lên men lactic là quá trình lên men chủ yếu của các sản phẩm sữa.Trong công nghiệp chế biến sữa, vi khuẩn lactic là nhóm vi khuẩn quan trọng nhất. Chúng thường có dạng hình cầu (hoặc hình ovan) và hình que. Vi khuẩn lactic lên men được mono và disacarit, nhưng không phải tất cả các vi sinh vật này đều sử dụng được bất kỳ loại disacarit nào. Các vi khuẩn lactic không lên men được tinh bột và các polysacarit khác (chỉ có loài L. delbrueckii là đồng hóa được tinh bột). Một số khác sử dụng được pentoza và acid xitric mà chủ yếu là các vi khuẩn lên men lactic dị hình.

Các vi khuẩn lactic ngoài việc tạo thành acid còn có một số loài tạo chất thơm (diaxetyl, axetoin, acid bay hơi…) như Streptococcus diaxetylactic.

Vi khuẩn lactic có hoạt tính proteaza: phân hủy được protein của sữa thành các peptit và acid amin. Hoạt tính này ở các loài là khác nhau, thường trực khuẩn là cao hơn.

Sự lên men sữa chua có thể tiến hành theo kiểu dân gian (lên men tự nhiên – nhờ hệ vi khuẩn lactic có sẵn trong sữa), tuy nhiên kiểu này có tính chất gia đình quy mô nhỏ. vì trong giai đoạn đầu có vi khuẩn gây thối rữa hoạt động nên làm giảm phẩm chất sản phẩm, đôi khi dẫn đến hư hỏng sản phẩm. Do vậy để ổn định sản xuất; chất lượng sản phẩm cao, hiện nay trong công nghiệp người ta phải thanh trùng Pasteur sữa (thanh trùng nhiệt 80 ÷ 900C) để nguội đến nhiệt độ phù hợp lên men, lúc đó mới cấy vi khuẩn lactic thuần khiết vào.

Các sản phẩm sữa có sử dụng quá trình lên men lactic thông thường là: sữa chua đặc axidophilin, yaourt, fomat, bơ… và sử dụng lên men hỗn hợp gồm lên men lactic và lên men rượu như kephia, kumi… sau đây chúng tôi sẽ giới thiệu vài nét cơ bản về các sản phẩm này.

1. Sản xuất sữa chua.

Được tiến hành theo quy trình công nghệ với các giai đoạn như sau :

Phối trộn:

Trước tiên cho nước ở nhiệt độ 40 ÷ 45oC vào các nồi nấu, sau đó cho bột sữa gầy, chất ổn định vào khuấy đều cho tan, tạo dung dịch đồng nhất, bột không bị vón cục.

Gia nhiệt:

Nâng nhiệt độ dịch sữa ở các nồi nấu lên 550C và giữ nhiệt trong 60 phút tạo điều kiện thuận lợi để casein bột sữa thủy phân, tăng khả năng giữ nước tốt, hạn chế sự tách nước, quện sữa mịn, chắc. Sau đó tiếp tục nâng nhiệt lên 600C rồi cho bơ, đường vào.

Tiếp tục nâng nhiệt độ lên 90oC trong 5 phút để thanh trùng dịch sữa nhằm tiêu diệt vi sinh vật gây hại có trong sữa. Ngoài ra, thanh trùng còn có ý nghĩa làm tăng khả năng hydrat hóa của các casein tạo cho sản phẩm có độ quện tốt, bền và không bị tách nước.

Đồng hóa:

Sau khi thanh trùng sữa sẽ được làm nguội đến nhiệt độ thích hợp cho đồng hóa và được bơm qua máy đồng hóa. Tại đây với áp suất đồng hóa 200basse sẽ giảm kích thước các cầu mỡ, phân bố chúng đồng đều trong dịch sữa, tránh hiện tượng nổi lên của các cầu mỡ. đồng thời tăng độ nhớt, tăng chất lượng sữa và các sản phẩm sữa. Tăng độ quánh, sữa mịn và đồng nhất hơn.

Làm nguội:

Dịch sữa sau khi đồng hóa sẽ được làm nguội đến nhiệt độ cấy men là 44 ÷ 46oC, tạo điều kiện nhiệt độ thích hợp cho vi khuẩn lên men lactic hoạt động.

Cấy men:

Men chứa vi khuẩn lactic được cấy vào bồn ủ với tỷ lệ 3 ÷ 5% và khuấy trong 10 phút. Sau đó để yên tạo điều kiện cho quá trình lên men lactic. Quá trình ủ men kết thúc khi PH của dịch sữa đạt 4,65 ÷ 4,75. kết hợp với khuấy nhẹ để phá vỡ thể đông tụ của sữa. Sau đó giảm nhiệt độ của dịch sữa xuống t0 £ 250C rồi chuyển đến bồn rót. Từ nhiệt độ lên men 42 ÷ 460C giảm đột ngột xuống t0 £ 250C sẽ kìm hãm quá trình lên men tiếp tục của vi sinh vật.

2. Sữa chua Kefir:

Là sản phẩm sữa lên men có lâu đời nhất, phổ biến ở châu Âu. Nguyên liệu dùng để làm sữa chua Kefir là sữa dê, sữa cừu hoặc sữa bò.

Quy trình sản xuất của sữa chua Kefir đơn giản, trước tiên sữa được đồng hóa ở áp suất 175 200 bar, rồi được thanh trùng ở 90 950C trong 5 phút, sau đó được làm nguội đến 260C rồi cho hạt Kefir vào. Hạt có chứa sẵn một số loại vi khuẩn lactic như:

· Streptococcus lactic.

· Lactobacillus caucasicus.

· Streptococcus Cremoris.

· Nấm men.

· Vi khuẩn khác như Aerobacter, klebsiella…

Sau khi cho hạt Kefir vào, giữ ở nhiệt độ 260C và cho lên men từ 12 - 14 giờ, khi pH đạt 4.5 4.6 thì làm lạnh nhanh xuống 14 - 160C, giữ một thời gian ở nhiệt độ thấp gọi là thời gian ủ chín. Trong giai đoạn này vi khuẩn lactic không hoạt động nhưng nấm men Kefir lại hoạt động mạnh tạo thành sản phẩm độc đáo có chứa 0.6 - 0.8% rượu, 0.6 0.9% acid lactic, và 50% khí CO2.

Sản phẩm sữa chua Kefir có trạng thái đồng nhất, độ đặc vừa phải, có vị chua (pH từ 4.3 - 4.4) và có mùi thơm tự nhiên của men Kefir. Ngoài ra, sản phẩm còn có tính chất bổ dưỡng và chữa bệnh, là loại sản phẩm tiêu biểu cho dạng lên men hỗn hợp.

3.Sản xuất Bơ:

Là sản phẩm chế biến từ chất béo sữa và có sử dụng lên men lactic. Chất béo được tách khỏi sữa trên cơ sở khác nhau về tỷ trọng giữa sữa và chất béo bằng phương pháp ly tâm. dchất béo = 0, 93 , dsữa = 1, 036.

Chất béo sau khi tách acid và khử trùng Pasteur, để nguội và cấy vi khuẩn lactic thuần khiết để lên men lactic. Sau khi lên men ta thu được bơ chín có vị hơi chua, mùi thơm dễ chịu.

Bơ chín được đánh nhuyễn, nhào cho đồng nhất, tách nước ra khỏi bơ thành phẩm. Tùy theo khẩu vị của từng nước có thể thêm muối ăn vào bơ với tỷ lệ khác nhau tối đa 10%. Sản phẩm được bảo quản ở nhiệt độ lạnh.

4. Sản xuất Phomai:

Phomai là sản phẩm chế biến từ sữa có sử dụng quá trình lên men lactic. Đây là môt thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao, bảo quản được lâu, rất phổ biến và thích hợp khẩu vị người châu Âu, châu Mỹ. Quá trình chế biến phomai gồm những giai đoạn sau:

Giai đoạn lên men sữa, kết tủa casein:

Sữa sau khi đã thanh trùng Pasteur ở 85 - 950C từ 15 - 20 phút, dùng chế phẩm men Renin và vi khuẩn lactic để kết tủa sữa. Vi khuẩn lactic lêa5men sinh ra acid lactic, làm giảm pH môi trường tạo điều kiện thuận lợi để casein kết tủa và emzym Renin giúp cho giúp cho sự kết tủa cazein tốt hơn, cazein lắng xuống và thu được Phomai. Ngoài tác dụng kết tủa, Renin còn thủy phân một phần cazein thành pepton, acid amin…

Giai đoạn ép nén tách huyết thanh:

Phần casein kết tủa được ép từ 20 ÷ 24 giờ, ở nhiệt độ 35 ÷ 500C. Trong thời gian này sự lên men lactic vẫn tiếp tục mạnh mẽ. Sau khi ép huyết thanh ra khỏi cục sữa kết tủa, số lượng tế bào vi khuẩn lactic trong 1g Phomái đạt đến hàtua3i. Phomai lúc này có thành phần chủ yếu là casein và lipid. Huyết thanh sữa bị loại ra chứa lactoza, lactalbumin, lactoglobulin…

Giai đoạn muối Phomai:

Khối Phomai sau khi tách huyết thanh sẽ cho vào bể nước muối nồng độ 24% ngâm trong vài ngày để tăng vị mặn, tạo sự đồng nhất về thành phần cho khối phomai và kìm hãm vi sinh vật có hại phát triển chủ yếu là trực khuẩn đường ruột.

Giai đoạn ủ chín:

Sau khi muối xong, khối Phomai được chuyển vào hầm lên men ở nhiệt độ 50 ÷ 570C, độ ẩm 80 ÷ 90%. Quá trình lên men chậm dần do đường lactoza dã bị tách hầu hết trong giai đoạn ép nén. Trong khối phomai, vi khuẩn Propionic hoạt động mạnh, lên men lactic thành acid propionic, acid axetic và CO2. Cả hai acid này làm cho Phomai có vị chua, hăng đặc biệt. Sự lên men propionic sẽ kết thúc sau 2 ÷ 2,5 tháng. Giai đoạn này gọi là quá trình ủ chín.Tuy vậy, quá trình ủ chín Phomai vẫn được tiếp tục một thời gian nữa cho Phomai hoàn toàn chín. Trong thời gian này cazein tiếp tục được phân giải thành đạm dưới tác dụng của enzym Renin và vi khuẩn lactic. Khi Phomai chín thì 2/3 cazein được phân giải thành pepton, acid amin và một ít NH3.

Phomai được bảo quản lạnh, bao gói bằng một số vật liệu thích hợp, cách ẩm và chống oxy hóa tốt để sử dụng lâu dài và cận chuyển đi xa.

Phômai tươi

Phômai tươi là một sản phẩm sữa có giá trị dinh dưỡng cao. Hàm lượng protein khoảng 15-20% gồm có đầy đủ các loại axit amin quan trọng. Sự có mặt của các axit amin như metionin, lizin v.v. trong phômai tươi khiến nó được sử dụng như một sản phẩm phòng và chữa bệnh về gan và xơ động mạch. Ngoài ra, trong phômai tươi còn có một lượng đáng kể các chất khoáng Ca, P, Fe, Mg v.v cần cho sự phát triển tế bào, sự tạo thành xương và quá trình trao đổi chất trong cơ thể.

Phômai tươi được chia làm 3 loại chính : loại béo, ít béo và không béo. Từ ba loại cơ bản này, người ta có thể chế biến hàng loạt sản phẩm khác bằng cách cho thêm muối, đường, nước quả, nho khô, mật ong v.v tùy theo khẩu vị.

Lên men các sản phẩm từ sữa, ta sẽ được các sản phẩm sữa lên men. Đó là tên gọi chung của một tập hợp các sản phẩm như sữa chua yoghurt, kefir, ymer, kumis (koumiss), cream lên men (cultured cream), bơ chua (sour butter).

Để sản xuất các loại sản phẩm sữa lên men, người ta cấy các chủng vi sinh vật khác nhau vào sữa và kết quả là, chuyển hóa lactoza thành axit lactic, CO2, axit axetic, diaxetyl, axetaldehyt và các hợp chất bay hơi khác, tạo cho sản phẩm một mùi, vị đặc trưng. Một số sản phẩm như kefir, kumis còn chứa một lượng nhỏ rượu etylic.

Quá trình lên men, chuyển hóa lactoza thành axit lactic có tác dụng bảo quản sữa rất tốt, bởi lẽ pH thấp khống chế sự phát triển của vi khuẩn gây thối và các vi khuẩn có hại khác.

Các sản phẩm sữa lên men đều có độ tiêu hóa cao bởi lẽ các chất đều đã được chuyển hóa tới dạng cơ thể dễ hấp thụ, đặc biệt đối với người già và trẻ em.Đa số các sản phẩm sữa lên men là thức ăn "ăn kiêng" và có tác dụng chữa bệnh.

Sử dụng các sản phẩm sữa lên men có tác dụng kích thích sự tiết dịch vị, kích thích sự trao đổi chất, hệ vi khuẩn lactic (có trong sản phẩm này) có tác dụng khống chế sự phát triển của vi khuẩn gây thối rữa ở ruột. Ngoài các thành phần dinh dưỡng như protein, lipit, gluxit, các sản phẩm sữa lên men còn chứa nhiều vitamin, các chất kháng thể rất có ý nghĩa trong điều trị một số bệnh.

Thành phần nước lọc phômai tươi : nước lọc phômai tươi chứa vitamin, khoáng chất, đạm, 0,2% béo. Nước lọc phômai tươi chứa 94% nước, 6% hợp chất quan trọng: đường lactoza, protein thích hợp nhất với cơ thể con người, toàn bộ vitamin nhóm B, canxi, Mg…vi khuẩn có ích cho đường ruột. Nước lọc phômai tươi nếu loại bỏ khoáng thì có thành phần gần giống sữa mẹ. Uống 1 li cốc-tai nước lọc phômai tươi mỗi ngày là biện pháp hữu hiệu để tăng sức đề kháng, làm giảm những cơn đau bụng lúc hành kinh, món giảm béo dinh dưỡng hiệu quả. Thành phần nước lọc phômai tươi không thay đổi trong quả trình trữ và không hư, có thể hao hụt đi một ít nước.

Trong công nghiệp :

- Phômai tươi béo có 14%-15% béo

– Phômai tươi thông thường có ~ 10%%-11% béo

– Phômai tươi không béo có 0% béo

- Tuỳ vào món yêu cầu mà tăng béo bằng cách thêm bơ.

- Váng sữa thông thường có hàm lượng béo 20% (và 80% sữa 0% béo) vị hơi chua (lên men vi sinh). Để có “váng sữa” trong món mà thật sự không có váng sữa (chưa làm), các bạn có thể quy đổi cốc váng sữa để tính ra béo = bơ, cho bơ (để mềm) rồi thêm sữa chua, những cái này trộn vào món…..ra hàm lượng dưỡng chất và vị như váng sữa thông thường. Để làm bánh khi cần váng sữa các bạn cũng có thể làm vậy để giữ mùi vị và thành phần của bánh.

Sữa chua Kefir:

Nấm Kefir khoảng 1 thìa cà phê đầy, bỏ vào cái cốc 250 - 300 ml sữa tươi, đậy khăn sữa hoặc cái nắp lên, để 12 - 20h tùy từng thời tiết nóng hay lạnh, ủ lạnh trong tủ lạnh ít nhất 6h -----> sữa chua Kefir Sản phẩm có mùi thơm nhẹ, chua dịu, sánh đặc.

Quay vòng sữa chua Kefir và phô mai tươi

1. Lọc lấy lại con nấm Kefir đã
2. Rửa nấm cho sạch sẽ bằng nước đun sôi để nguội.
3. Rót sữa tươi mới vào cốc để nấm, đậy cái nắp vào, để yên vị ra 1 góc qua đêm
4. Cho vào tủ lạnh 6h -----> sữa chua Kefir

Làm phô mai tươi:

1. 500ml sữa tươi vào bát + 8 thìa cà phê sữa chua Kefir
2. Khuấy đều, đậy nắp
3. Để qua đêm ở nhiệt độ phòng
4. Cho vào tủ lạnh ít nhất 6h
5. tẻ nước trong tủ lạnh

tóm lại : Phô mai tươi là sữa chua lọc nước. Quá trình làm phô mai tươi trải qua 2 giai đoạn: Làm chua sữa (ở nhiệt độ phòng) và ủ chín lạnh (trong tủ lạnh)

Cách làm nấm Kefir

Đối với dân miền núi Caucasus thuộc xứ SoViet Georgia, nấm Kefir được dùng để phòng và trị bệnh hơn ngàn năm qua . Kefir được xem là món quà tuyệt hảo mà Thượng Đế đã ban cho loài người . Nấm Kefir được xác nhận có khả năng kháng sinh, diệt khuẩn và trị độc, nhờ đó mà người dân Caucasus có một đới sống khoẻ mạnh và lâu dài .
Cách thúc chuẩn bị và làm sữa KEFIR :
Nếu không cấy nấm cẩn thận, nấm KEFIR sẽ mất tất cả dược tánh chữa trị , sẽ bị biến đổi màu và chết đi .
- Không nên dùng dụng cụ bằng kim khí .
- Dùng cái rây (lượt), muỗng , nĩa, tô , bình chưa.... bằng tre , gỗ , nhựa , sứ .
Dùng sữa 2% chất béo hoặc sữa nonfat
* Cho 2 muỗng cafe nấm Kefir trong bình nhựa (sứ) thật sạch, cộng thêm 1/4 lít sữa
* Khuấy nhẹ,đều để nới mát,không đậy kín chỉ bao vải the,đủ 24 giờ cho nấm có đủ thời gian phát triển .
* Lọc sữa bằng cái rây lớn,khuấy nhẹ cho sữa rơi vào tô lớn (cất vào tủ lạnh để uống) .
* Rửa nấm bằng nước ấm, nhiều lần cho tới khi nước trong .
* Để nấm ráo rồi bỏ vào bình, cho sữa vào (1/4 lít) cấy tiếp cho lần tới .
Nấm sẽ tăng gấp đôi trong khoảng 17-20 ngày, số lượng dư có thể chia cho người khác cần dùng,

nếu không thì để vào tủ lạnh để làm chậm lại độ lên men ,nhưng phải xem chừng nếu có mùi và trở màu vàng thì rửa sạch , đổ sữa cấy lại, nếu không nấm sẽ chết vì thiếu sữa để làm men đừng bao giờ giữ nấm mà không có sữa .
Phương pháp mới
- Hâm nóng 1/2 lít sửa 180 độ F rồi để nguội 73 độ F .
- Cho 5 gram nấm Kefir vào một ly nhỏ sữa lạnh rồi đổ vào sữa ấm ở trên, quậy đều .
- Cho sữa vào một lọ thuỷ tinh sạch, đậy bằng vải mỏng, để nơi mát khoảng 24 tiếng đồng hồ .
- Sau khi hoàng tất việc lên men sữa cũng được xử dụng như ở trên .
Cách dùng
* Sữa chứa từ nấm Kefir lọc ra ,để vào nơi mát, không đậy kín, chỉ đậy bằng vải the, (nếu muốn để lâu thì cất vào tủ lạnh làm chậm độ lên men).
Tốt nhất uống vào buổi tối trước khi đi ngủ, sau đó không ăn uống gì khác nửa .
* Có thể uống liên tiếp 20 ngày rồi nghĩ 10 ngày, rối 20, rồi 10 .. cho đến khi hết bệnh .
* Dù không trị bệnh, mọi người có thể uống sữa chua này vì vô hại mà còn bổ dưỡng, làm cân bằng mọi hoạt động trong cơ thể .
Trị liệu bằng sữa nấm Kefir
Bệnh tim, tuần hoàn máu, xơ cứng động mạch , thiếu máu , bệnh hô hấp, phổi hen xuyễn . Làm tan sạn trong thận và mật .đường tiểu tiện . Lở loét bao tử , lao ruột và thập nhị tràng(2 tháng) ,tiêu chảy , táo bón .
Sinh sãn chất trụ sinh, trị mọi trường hợp lỡ loét .
Ngừa và trị bệnh huyết áp cao. Làm tan mở trong máu , ngăn chận sự tập trung của tế bào mỡ đặc biệt ở vùng bụng của người lớn . Nhờ đó giữ được sự cân xứng , tránh mập phệ .
Ngăn chận sự bành trướng các tế bào lão hoá , nhờ đó kéo dài được tuổi thọ .
Thần kinh rối loạn , mất ngũ, kém ăn , chán nãn ,buồn bã .
Làm cân bằng lượng đường lactose trong máu , nhờ đó trị được bệnh tiểu đường .
Mật ,yếu gan, Đau gan vàng da .
Trị thận suy. Làm tái tạo tế bào tóc, nhờ đó trị được bệnh rụng tóc , giúp tóc mọc nhiều và đen hơn .

Ung thư nội tạng, phổi, gan, thận, mật , ruột, bao tử,máu ngứa và bệnh ngoài da, trong uống ngoài thoa (rửa sạch và bôi sửa nhiều lần) .
Có đầy đủ chất bổ cho cơ thể .

Cách làm nấm kefir
Sự xuất hiện của con nấm Kefir ở Việt nam là do các bác tướng tá bên quân đội nhà mình đi sang Ấn Độ, nhìn thấy dân Tây Tạng họ nuôi và sử dụng con nấm này nên tò mò hỏi han ra thì biết được công dụng của nó. Các bác ta học cách nuôi rồi xin con giống đem về bằng máy bay quân sự của các bác ấy. Đem về Việt Nam rồi thì các bác nhờ ngay các nhà nghiên cứu khoa học phân tích, và kết quả là có hẳn một bài báo do một giáo sư y khoa viết về công dụng của loại nấm này Từ đó con nấm Kefir được truyền tay hết nhà này đến nhà khác và đã giúp cho rất nhiều người khỏi bệnh và khỏe mạnh. Nhưng đến giờ chỉ còn rất ít nhà duy trì được vệc nuôi giữ con nấm Kefir.



Con nấm này hình dạng như cái bỏng nẻ gạo mà vẫn hay để cúng ấy, mềm, màu trắng suốt và thơm ngầy ngậy. Nuôi một dúm chừng bốn đầu ngón tay, mỗi ngày nó lại sinh sôi ra thêm một ít, sau khoảng 1 tuần thì có thể chia ra để đem cho người khác. Chính vì vậy con nấm này không có ai bán cả, chỉ có nhà nào kiên trì nuôi giữ nó thì mới còn được. Nếu quên hoặc chán thì nó sẽ chết ngay sau 2 ngày bởi vì nó là một loại thực vật sống, cần không khí để thở và cần sữa tươi để ăn. Nên nếu bạn nào quyết định nuôi nó thì phải thực sự cần nó và phải kiên trì.

Mỗi ngày chỉ tốn 1 túi sữa tươi 2.500đ + 1 thìa đường và 5 phút để thực hiện.

Lưu ý: các mẹ nên dùng nấm để nhân ra "cái" (chúng chính là các con kefir non vừa ra đời), rồi dùng cái này làm chua sữa cho con và gia đình......sẽ 100% thành công :

1- Canh được độ chua thích hợp
2- Mịn màng, the the (ngon hơn ăn "cái")
3- Đỡ cực lọc nấm (lấy cái đã làm, làm luôn mẻ lớn....ăn đủ 1 tuần).

Các mẹ "nghiên cứu" cách này đi (từ hồi xã không giúp đỡ mẹ cháu làm vậy) . Về con nấm, sau khi rửa sạch, các mẹ lại cho sữa vào cho nấm rồi cho vào tủ lạnh luôn (*).......độ 1 tuần sữa đông và chua = "cái". Lọc lấy cái này làm chua sữa cho tuần sau rồi nấm lại quay vòng (*). Nếu nấm nhiều quá dư ra thì cho ít lên ngăn đá hay ăn luôn cho đỡ sốt ruột, hoặc cho mẹ nào cần.

Hiện nay trên thị trường đã có các sản phẩm kefir như sữa chua không đường Vinamilk Kefir. Kefir là sản phẩm sữa lên men chứa phức hệ vi sinh vật tự nhiên (vi khuẩn và nấm men) được chế biến gần giống như yaourt nhưng cung cấp nhiều yếu tố có lợi cho sức khỏe.

Nếu yaourt chỉ chứa ba giống khuẩn khác nhau thì sản phẩm chế biến từ kefir chứa phức hệ vi sinh vật và mỗi loại tạo nên giá trị chất lượng đặc trưng cho sản phẩm kefir.

Sản phẩm kefir chứa nhiều chất chống oxy hóa, kháng thể, các chất chuyển hóa và là nguồn thực phẩm giàu vitamin, chất khoáng có giá trị, được xem là dạng thực phẩm tuyệt hảo. Quá trình chuyển hóa sữa thành kefir làm sản phẩm này tốt hơn sữa vì chúng có khả năng cải thiện, làm tăng khả năng tiêu hóa và hấp thu các chất dinh dưỡng.

Nhiều tài liệu nghiên cứu nêu ra tính chất tốt của kefir là:

- Những người không uống được sữa lại có thể uống được kefir mà không bị bất kỳ tác động xấu nào.

- Kefir kích thích quá trình tiêu hóa và sự thèm ăn.

- Kefir có thể làm giảm hàm lượng cholesterol trong máu.

- Kefir làm tăng sức đề kháng của cơ thể đối với các yếu tố bất lợi của môi trường như chống cảm lạnh và các bệnh hay lây khác.

Nhiều nghiên cứu cho thấy quá trình lên men sữa từ những hạt kefir sống sẽ làm tăng giá trị dinh dưỡng đáng kể như vitamin B, acid folic, vitamin tan trong chất béo như A, D, E, K .

Kefir được chế biến rất dễ dàng trong điều kiện gia đình bằng cách cho hạt kefir vào sữa tươi tiệt trùng không đường, dùng vải mỏng đậy và cất nơi thoáng mát. Sau 20-24 giờ sữa sẽ sánh đặc, có màu trắng ngà và mùi thơm, kích thước như các loại quả nhỏ hoặc bé như hạt gạo. Lúc này có thể lọc sữa qua lớp vải thưa và ta thu được sản phẩm kefir. Có thể pha thêm đường tùy theo khẩu vị. Mùi vị của sữa kefir thơm và béo ngậy như sữa chua. Phần nấm lọc ra được rửa sơ bộ bằng nước chín và cất lại trong keo nhựa sạch. Sau đó quá trình nuôi có thể thực hiện tiếp tục.

Nếu muốn sử dụng lâu thì sữa kefir được nấu cách thủy ở nhiệt độ khoảng 72OC trong 15 giây, sau đó làm lạnh nhanh và bảo quản ở nhiệt độ 4-5OC, sản phẩm có thể sử dụng trong 7-10 ngày. Sữa kefir thanh trùng sử dụng an toàn và tốt cho những người có hệ thống miễn dịch kém.

Hạt kefir còn lên men được trong các môi trường khác như sữa đậu nành, nước cốt dừa, nước chanh, nước nho hoặc nước dừa tươi… Loại sản phẩm này đang được sử dụng nhiều trong dân gian và người sử dụng thật sự chưa nắm bắt hết tác dụng của nó. Sản phẩm kefir đã được chứng minh là thực phẩm tốt đối với quá trình dinh dưỡng con người như nhiều tài liệu đã công bố.

BACSI.com